

SATU JAM YANG SUCI

Posted by [Osho Indonesia](#) | Jan 13, 2017 | [Discourses](#), [Meditation](#) | [0](#)



“Lanjutkanlah meditasi. Buatlah itu menjadi hal yang teratur. Bahkan jika engkau tidak dapat melakukan apa-apa, duduklah saja dalam diam. Berilah itu satu waktu tertentu, dengan sengaja, untuk bermeditasi adalah cukup... hanya satu ide bahwa selama satu jam engkau akan duduk untuk meditasi, dan kemudian engkau duduk. Walaupun jika engkau tidak melakukan apa-apa; engkau hanya duduk di bawah pohon atau di dalam kamarmu, perlahan-lahan, satu jam itu menjadi waktu yang paling berharga.”

Engkau mulai menunggunya. Engkau menanti-nantikannya. Perlahan-lahan sesuatu mulai mengendap dalam dirimu; bahwa satu jam itu menjadi suci. Dan engkau dapat melihat perbedaan antara dua puluh tiga jam yang lain dan satu jam itu. Ini seperti berlian di tumpukan kerikil: ia bersinar; memiliki keagungan tersendiri. Dan satu jam itu akhirnya menjadi satu-satunya waktu yang disimpan. Yang lainnya terbuang. Suatu hari orang memahami bahwa mereka adalah satu-satunya saat dimana ia sepenuhnya hidup.

Ketika penyair Jerman, Goethe, sedang sekarat, seseorang berkata, “Dalam kehidupanmu yang panjang, engkau pasti telah menikmati banyak momen yang indah.” Dia adalah orang berkali-kali hebat, salah satu jenius terbesar di dunia, dan multi-dimensi. Tapi pertanyaan itu membuatnya sangat sedih. Ia mengatakan, “Jika aku hitung, maka tidak sampai lebih dari dua minggu dalam keseluruhan hidupku. Tapi hanya dua minggu disaat aku telah benar-benar hidup – beberapa saat jauh dan beberapa di antaranya; mereka adalah saat-saat yang sebenarnya. Aku telah hidup

sepenuhnya hanya selama dua minggu, sisanya hanyalah pemborosan.” Jika Goethe mengatakan demikian, bagaimana dengan orang biasa? – Bahkan tidak sampai dua minggu.

Tetapi jika seseorang bermeditasi, ia hanya duduk untuk meditasi, ia menjaga satu jam itu suci dan terpisah, perlahan-lahan, satu jam itu menjadi jendela: ia mulai memberikanmu pandangan sekilas dari luar sana. Dalam satu jam engkau menjadi terbuka untuk sesuatu yang tidak diketahui, misterius. Engkau mulai merasa kehadiran yang hanya bisa disebut ilahi; tidak ada kata lain untuk mengungkapkannya. Satu jam itu menjadi proses transformasi.

Jadi jika tidak ada yang terjadi di awalnya, janganlah khawatir; teruslah duduk dalam satu jam itu. Ini membawa buah yang besar. Jika engkau bisa, lakukan meditasi Dinamis, meditasi Kundalini, atau menari saja akan baik. Jika engkau tidak dapat melakukan apa-apa – situasi tidak memungkinkan – maka duduklah saja dalam diam. Seluruh pertanyaannya adalah: engkau harus dengan sengaja dalam meditasi selama satu jam. Apa yang engkau lakukan tidak begitu penting, sehingga semua jenis meditasi akan membantu, karena dasarnya disana: Upaya yang disengaja untuk menjaga beberapa saat terpisah, jauh dari keriuhan pasar.”

OSHO, Hallelujah! chpt 10.

[Tag PhotoAdd LocationEdit](#)